

**ЧДОУ РО «НЕРПЦ (МП) «Православный детский сад во имя
преподобного Серафима Саровского города Нижнего Новгорода»**

Принята
на Педагогическом совете
протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждена
Приказ директора
№ 39 от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа**

**«Юные конькобежцы (роликовые коньки и коньки на
льду) для детей от 5 до 6 лет»**

Срок реализации 1 год.

Составитель: Колдина А.А.
инструктор по ФК

г. Нижний Новгород

2023 г

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3-8
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3-4
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы	4-5
1.3. Цель и задачи программы	5
1.4. Категория обучающихся	5-6
1.5. Отличительные особенности программы	6-7
1.6. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы	7
1.7. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы	8
1.8. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	8
2. Учебный план	8
3. Календарный учебный график	8-9
4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы	9-12
5. Организационно – педагогические и материально – технические условия	12
6. Оценочные материалы	13
7. Методические материалы	13
Список литературы	
Приложение	

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Программа «Юные конькобежцы» - программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, включающая обучение детей базовым навыкам катания на роликовых коньках и коньках на льду. Обучение проходит в форме групповых занятий.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при движении, сохранения равновесия. Сложность движения на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при прокате на ограниченной площади опоры. Катание на роликовых коньках способствует укреплению свода стопы, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствованию динамического равновесия, правильному распределению мышечного напряжения.

Упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность ребёнка, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Систематические занятия на коньках, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Благодаря влиянию холодного воздуха, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме, следовательно закаливанию детей. Прежде всего, происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям. Занятие коньками значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия.

Катание на роликах и коньках на льду способствует воспитанию интереса и любви к спорту, развивает смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность, воспитывает чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. д. На занятиях дети приучаются к дисциплинированности, что, в свою очередь, способствует лучшему восприятию программных заданий, упражнений, игр, повышению качества движений на роликах.

Таким образом, катание на коньках оказывает всестороннее влияние на развитие ребенка.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2
«Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Необходимость создания программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы

Отличительная особенность программы «Юные конькобежцы» в том, что катание на роликах и коньках на льду, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработано. **Новизна программы** обусловлена новой потребностью общества в обучении катанию на коньках. Дошкольное учреждение может обеспечить непрерывность тренировочного процесса, что позволяет заложить прочный фундамент азов техники катания на коньках и возможность широкому контингенту занимающихся овладеть основными начальными элементами.

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития актуальна все время. Статистика последних лет показывает, что ухудшение состояния здоровья детей сохраняется.

В связи с этим сохраняется потребность привлечения детей к занятиям спортом, физической культурой, ведения здорового образа жизни. Нужно

создавать условия для повышения двигательной активности детей, воспитывать привычку к активному отдыху.

1.3. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья и оптимизация двигательной активности дошкольника, обучение базовой технике катания на роликовых коньках и коньках на льду.

Задачи:

Оздоровительные:

- повысить функциональные возможности организма;
- укрепить дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы;
- развивать мышцы рук и ног, формировать правильную осанку, укреплять опорно-связочный аппарат, особенно голеностопный сустав и мышцы стопы (профилактика плоскостопия);
- повысить сопротивляемость организма к различным факторам внешней и внутренней среды.

Развивающие:

- сформировать технически правильные умения и навыки кататься на коньках вперёд, выполнять торможение;
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота;
- развивать координацию движений;
- развивать чувство баланса, равновесия и пространственной ориентировки.
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Образовательные:

- приобщить к здоровому образу жизни и воспитывать привычку отдыхать активно;
- познакомить с правилами техники безопасности на занятиях, профилактика травматизма.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, целеустремленность, решительность, трудолюбие;
- воспитывать интерес к конькобежным видам спорта;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

1.4. Категория обучающихся

Адресат программы - дети в возрасте 5-6 лет, имеющие 1-2 категорию здоровья и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Возрастные особенности: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может

вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью.

В настоящее время часто встречаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Такие дети имеют следующие особенности: наблюдается низкий уровень развития восприятия, это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации. У детей недостаточно сформированы пространственные представления. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. Преобладает кратковременная память над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны. Имеются нарушения речевых функций. Наблюдается низкая работоспособность. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей 5 - 6 лет. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость,

терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д.

1.6. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка.

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Принцип последовательности:

- от простого к сложному, от медленного к быстрому.

Принцип наглядности:

- посмотри и повтори.

В основу Программы положены **методологические подходы:**

- **Личностно-ориентированный подход** предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода - создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

- **Индивидуальный подход** составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воспитания по отношению к каждому ребенку. Индивидуальный подход необходим каждому ребенку, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- **Компетентностный подход**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать.

- **Диалогический подход**, предусматривающий становление личности, развитие его творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений.

- **Диалектический подход** обеспечивает формирование у детей начальных форм диалектического рассмотрения и анализа окружающих явлений в их движении, изменении и развитии, в их взаимосвязях и взаимопереходах.

1.7. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Объём и сроки освоения программы: программа рассчитана на один учебный год обучения (октябрь-июнь) общее количество учебных часов 74.

1.8. Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

- Умеют правильно надевать коньки;
- Овладеют навыками простого катания на коньках;
- Сохраняют равновесие при скольжении на двух и одной ноге;
- Приобщаются к здоровому образу жизни;
- Усваивают правила безопасности и способы страховки при падениях;
- Повышают уровень общефизической подготовки;
- Укрепят сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов	Аттестация
1.	Роликовые коньки	42	Практическое выполнение упражнений
2.	Коньки на льду	32	Практическое выполнение упражнений
		Итого: 74 часа	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	74
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	74
5	Недель в 1 полугодии	13
6	Недель во 2 полугодии	25
7	Продолжительность занятия	25-30 мин
8	Начало занятий	1 октября
9	Каникулы	31 декабря – 8 января
10	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
11	Окончание учебного года	30 июня
12	Сроки промежуточной аттестации	2-3 недели февраля, 3-4 недели июня

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы

	Название темы	Общее количество часов	Форма контроля
1.	Правила поведения и техника безопасности при катании на роликовых коньках. Правила шнурования и закрепления ботинок, правила экипировки, защиты.	2	Беседа, практическое занятие
2.	Техника самостоятельного передвижения на роликовых коньках.	4	Беседа, практическое занятие
3.	Основная стойка роллера. Элементы отталкивания.	2	Беседа, практическое занятие
4.	Группировка при возможном падении на роликах.	3	Беседа, практическое занятие
5.	Подготовительные (разминочные) упражнения.	4	Беседа, практическое занятие
6.	Подводящие упражнения.	4	Беседа, практическое занятие
7.	Специальные упреждения.	4	Беседа, практическое занятие
8.	Техника движения вперед, назад.	2	Беседа, практическое занятие
9.	Повороты на роликах.	2	Беседа, практическое занятие
10.	Виды торможения.	5	Беседа, практическое занятие
11.	Упражнение «лыжный ход».	3	Беседа, практическое занятие
12.	Приседания, умение сохранять баланс.	2	Беседа, практическое занятие
13.	Свободное катание и игры.	5	Беседа, практическое занятие
14.	Правила поведения и техника безопасности на льду. Уход за инвентарем, одеждой.	2	Беседа, практическое занятие
15.	Техника падений.	4	Беседа, практическое занятие
16.	Подводящие упражнения	3	Практическое занятие

17.	Основная стойка конькобежца, скольжение	3	Беседа, практическое занятие
18.	Виды и техника торможения.	3	Беседа, практическое занятие
19.	Повороты на одном месте и в разные стороны. Учить сохранять баланс.	3	Практическое занятие
20.	Упражнения “Самолетик”, “Конькобежец”	4	Беседа, практическое занятие
21.	Упражнения “Фонарик”, Ручеек”	4	Беседа, практическое занятие
22.	Упражнения «Самокат», «Колобок»	4	Беседа, практическое занятие
23.	Свободное катание	2	Беседа, практическое занятие
Итого:		74 (42 - ролики; 32 - коньки)	

Содержание учебного плана

Теория: 1 Правила поведения на занятиях на коньках.

Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

2 Техника закрепления стопы в ботинке коньков. Техника шнуровки коньков. Оборудование, инвентарь.

3 Основная стойка роллера, конькобежца (правильная стойка на роликовых коньках и коньках на льду).

4 Правила группировки при возможном падении на коньках (использование защитного комплекта).

5 Техника движения лицом вперед; различные способы поворотов; развороты на 180 градусов.; различные способы торможения с использованием штатного тормоза и без.

6 Техника исполнения базовых элементов на роликовых коньках (иллюстрации, видеозаписи и др.). Правильное отталкивание. Терминология подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

7 Правила подвижных игр.

Практика: 1. Подготовительные упражнения: наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки, «ласточка», «цапля».

2. Подводящие упражнения: «саночки», «неваляшка», «змейка на двух ногах»; «самокат»; «перекачка».

3 Специальные упражнения на роликовых коньках: «Наклоны», «Пружинка», «Цапля», «Прыжки», «Лыжный ход», «Конькобежец», «Елочка», «Разбег-прокат», «Разбег-прокат-поворот», «Разбег-прокат-торможение» и т.д.

4 Овладение техникой проката.

4.1. Катание по прямой разными способами: - с помощью толчка одной ногой;

- двумя ногами с последующим переходом на двухопорное скольжение;

- с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на прокат на сомкнутых ногах.

4.2. Повороты – три вида: - с разбега по прямой поворот в любой части прямой;

- с разбега переход на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места влево или вправо (поочередно);

- с разбега переход на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство – в дугу из снега или нарисованную.

4.3. Катание по кругу двумя способами:

- отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька;

- отталкиваясь левым коньком, скользить на наружном ребре правого конька.

4.4. Торможение тремя способами: штатным тормозом, «плугом», «полуплугом».

4.5. Скольжение на одном коньке после разбега.

4.6. Произвольное катание.

5. Игровые задания и эстафеты:

Цель: воспитать у детей выносливость, быстроту ответной реакции на сигнал, совершенствовать равновесие, укрепить костно-мышечную систему голеностопного сустава.

5.1. Игры и упражнения: «Неваляшки», «Цапля», «Самокат», «Ласточка», «Найди себе пару», «Скорее собери», «Не задень», «Поезд» и др.

5. Организационно – педагогические и материально – технические условия.

Программа рассчитана на один учебный год обучения (октябрь-июнь) общее количество учебных часов 74.

Особенности организации образовательного процесса – групповые занятия, численный состав группы не более 13 человек. Обучение проводится на улице в специально оборудованном месте (спортивная «коробка» с резиновым покрытием для роликовых коньков и в зимний период она заливается для коньков на льду). Начинаются занятия с обучения катанию на роликовых коньках. В зимний период переходим на обучение катанию на коньках на льду. Формы занятий: беседа с детьми по теме, игры, игры - соревнования.

Режим занятий – 2 раза в неделю, периодичность с октября по июнь включительно, продолжительность – 25-30 минут. Лучше всего занятия проводить в безветренную погоду при температуре воздуха от - 4 до - 16°. Иногда даже при температуре от - 3 до - 5° бывают сильные ветры. В таких случаях занятия не проводят, так как сильный ветер способствует большой потере тепла организмом.

Для организации работы необходимо иметь:

- спортивную площадку;
- коньки;
- роликовые коньки для каждого ребёнка;
- ледовые коньки;
- специальная защита (наколенники, налокотники, наладонники, шлем);
- конусы;
- скамейка для переобувания;
- шайбы;
- клюшки;

6. Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости. Мониторинг результатов обучения осуществляется в феврале и в июне.

Таблица мониторинга

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Умеет правильно надевать и застегивать коньки	Сохраняет равновесие при катании на коньках	Умеет тормозить	Выполняет разворот	Выполняет упражнение «Змейка»	Выполняет упражнение «Разбег-прокат-присед»
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

Критерии оценки: НС-не справился

ЧС-частично справился

ПС-полностью справился

Критерии оценки умений детей:

Справился: дети самостоятельно выполняют все элементы катания на коньках, свободно катятся, удерживают равновесие без помощи педагога.

Частично справился: дети выполняют не все элементы катания на коньках, либо недостаточно уверенно, либо пользуются помощью педагога.

Не справился: дети, даже при поддержке педагога не способны правильно выполнить ни одного элемента катания на коньках.

7. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (связан непосредственно с активной двигательной деятельностью)

Список литературы

1. <https://sport.insure/blog/kak-nauchit-rebenka-katatsya-na-rolikakh/>
2. <https://lifehacker.ru/kak-nauchit-rebyonka-katatsya-na-rolikax/>
2. Вавилова А. В., Давыдов И.М. : Обучение катанию на роликах. Учебное пособие для инструкторов Ф. К. – М., - 2009. – 224 с.
3. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1979г. -80с.
5. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада.— М.: Просвещение, 1992.— 159 с.
6. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. / М.: Издательский центр «Академия», 2012 г. – 368 с

Приложение 1

ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ

ПО КОРИДОРУ

Дети становятся друг за другом в колонну по одному. Перед ними начерчены 2 линии длиной 3-5м (расстояние между ними 30-40см). Задание: пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией и сохраняя параллельную постановку стоп (не заваливая коньки ни вовнутрь, ни кнаружи). Можно ввести в игру элемент соревнования. В этом случае дети делится на 2 команды и чертятся 2 коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число детей сделает меньше шагов по коридору.

КОНЬКОБЕЖЕЦ

Дети становятся в шеренгу вдоль линии. Расстояние между ними 2-3 шага. И.П. ноги вместе руки внизу. Ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки развести в стороны и слегка согнуть, (можно держать за спиной), голову держать прямо, смотреть вперед.

Упражнение повторяется на каждом занятии несколько раз.

А) «Перекачка» - перенести тяжесть тела на правую, затем на левую ногу, затем на правую и т. Д. Опорная нога сгибается несколько больше.

Б) Отвести правую (левую) ногу в сторону – назад до полного выпрямления, носок развернуть наружу, при отведении ноги тяжесть тела переносится на опорную ногу.

ПРУЖИНКА

Из исходного положения «конькобежец» сделать 5-6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед, коньки не наклонять.

Варианты: а) сделать 2 полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперед,

б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперед, повернутся кругом переступанием, повторить то же движение и вернуться в и. п.

НЕВАЛЯШКА

И.п. ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки на поясе.

Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки держать свободно.

ЦАПЛЯ

И.п. ноги вместе, опираться рукой о стену или о другой предмет.

Постоять на одной ноге, другая согнутая в колене, поднята вперед вверх. То же выполнять без опоры, полусогнутые руки развести в стороны.

САМОКАТ

Название говорит само за себя, даже объяснять ничего не нужно. Но есть нюансы. Итак, одна из ног становится самокатом, будем называть её опорной ногой.

То есть она должна просто ехать вперёд, а мы на ней. Второй ногой отталкиваемся, ну вылитый самокат. Старайтесь во время толчка максимум усилия прилагать назад, а не в бок. Но не сразу, а постепенно. Сложность может возникнуть в двух случаях:

- Если у нас проблема с равновесием, а для новичков это частая проблема. В этом случае помогайте себе руками для баланса.
- Чаще самокат получается плохо если опорная нога недостаточно согнута. Чем сильнее мы присядем на ней, тем больший эффект мы получим.

2 варианта упражнения.

- Начните с простого, опорная нога согнута и почти неподвижна, всю работу делает вторая нога.
- Затем пробуйте приседать на опорной во время толчка. Таким способом можно разогнаться вполне прилично.

Повторять это упражнение на правой и левой ноге.

ЛАСТОЧКА

И.п. то же что и в «цапле», но без опоры.

Постоять на одной ноге, другая выносится прямая назад - вверх, прямые руки в стороны.

ЕЛОЧКА

На площадке длиной 5м. шириной 2-3м. наносятся 2 линии. Дети по двое встают около, начерченных на снегу, полосок напротив линии. По сигналу они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются.

Условия. Во время игры нельзя отрывать скользящий конек ото льда, скользить можно только по линии, толчковая нога должна отталкиваться в сторону - назад всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

- а) выполнить заданное учителем количество толчковых движений (5-6) сначала только правой, потом левой.
- б) После завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше над льдом, сохраняя равновесие на возможно длительное время
- в) Толчок выполняется поочередно то левой, то правой ногой сделать 2-3 шага и перейти на двухопорное скольжение.

ВОРОТЦА

Дети делятся на 2 команды. Одна из команд выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8 м. от стартовой линии. Ребята держатся за руки, образуя воротца. Остальные размещаются - каждый против своих ворот и начинают разбег. Около ворот ребёнок приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть.

Выигрывает тот, кто правильно выполнит задание. После 2-3 кратного проведения игры дети меняются местами.

ШАГИ - ВЕЛИКАНЫ

Дети по сигналу взрослого начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно заложить руки за спину и как можно дольше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньше шагов.

Дети сначала упражняются в катании друг за другом, затем стоя в шеренге, соревнуются между собой как на количество шагов, так и на скорость скольжения.

СКОЛЬЗИМ ПО КОРИДОРУ

Обозначается прямой коридор длиной 10-15м, шириной 0,5-0,7м. На расстоянии 8-10 шагов от одного из концов коридора становятся играющие. Они поочередно делают разбеги и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо.

Варианты:

- а) скользить по коридору можно и на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;

б) въезжая в коридор, присесть;

в) скользить по извилистому коридору.

ЗМЕЙКА

На отрезке прямой кладут 5-6 фишек на расстоянии 0,5-1,5м друг от друга. На расстоянии 5-8м от крайней фишки проводят стартовую линию, у которой становятся играющие. По сигналу они по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между фишками, огибая их то справа, то слева. При этом ноги держат вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую сторону. Играющие могут выбирать произвольно направление перед первым препятствием. Возвращаться назад по естественному направлению движения, обусловленному последним препятствием

Варианты:

- а) объезжать фишки на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;
- б) объезжать в парах с элементом соревнования «кто быстрее».

НЕ ЗАДЕНЬ

На отрезке прямой располагают 4-5 кеглей на расстоянии 1-1,5м один от другого. Дети становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайней кегли (с любой стороны).

По сигналу ребята по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к кегле, ребёнок должен развести ноги пошире, чтобы не задеть её. Миновав все кегли, делается поворот и возвращение к исходному месту.

НЕ ПОДНИМАЙ НОГ

Дети выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдёт дистанцию 12-15м быстрее других. Движение вперед достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

КТО ДАЛЬШЕ

Играющие стоят на одной линии на расстоянии 3-4 шагов друг от друга. По сигналу они делают разбег из заданного воспитателем количества шагов (2-5) и переходят на двухопорное скольжение. Победителем становится тот, кто после разбега окажется дальше всех.

Вариант: играющие становятся на стартовую линию, на расстоянии 8—10 шагов от нее чертится еще одна линия. По сигналу дети делают разбег до

этой линии и скользят по прямой на параллельных коньках (ноги вместе или расставлены на ширину ступни), туловище чуть наклонено вперед. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех. Эта игра затем проводится на льду.

ПОЕЗД

Дети разбиваются на 4-5 подгрупп по 5-6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному учителем маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны ставится ребенок, хорошо владеющий навыками катания на коньках. Двум – трём подгруппам определяется направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединили цепочки.

ФОНАРИКИ

Играющие строятся в шеренгу по 3-5 человек. На расстоянии 3-4м от старта слева и справа от ребят стоят кегли. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1-1,5м), после чего объезжают кегли, расставленные на льду. Около каждой кегли нужно сначала развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение «фонариком».

Расстояние между кеглями увеличивается до 1м. Впоследствии сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

СДЕЛАЙ ФИГУРУ

Дети стоят в шеренге. По сигналу они бегут вперед. После разбега скользят по - разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка»; на двух коньках в глубоком или маленьком приседе, вытянув руки вперед, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто будет двигаться дальше.

СКОРЕЕ СОБЕРИ

Дети делятся на 2 команды. У каждой команды на расстоянии 5-8м от старта разложены в ряд с интервалом в 40-50см 2-3 кегли. По сигналу первые игроки команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать кегли и передать их следующему. Получивший кегли, расставляет их, встают в конце колонны и т. д.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. Количество предметов следует увеличивать постепенно.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Дети катаются друг за другом по краям катка. По сигналу учителя: «Раз, два, три – пару найди» дети берут в пару сзади скользящего и скрещивают с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30-40сек. все снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4-5 раз. Надо следить, чтобы учащиеся катались в различных направлениях: по часовой и против часовой стрелки.

ВОЛЧОК

Дети делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка. По сигналу дети из обеих шеренг разбегаются и скользят до середины катка навстречу друг другу. В центре ученик из одной шеренги берёт под руку учащегося из другой шеренги. Они прикасаются противоположными плечами друг к другу и поворачиваются вокруг себя (волчок) не отрывая коньков ото льда.

Выигрывает та пара, которая сделает большее количество оборотов. После выполнения «волчка» учащиеся возвращаются на свои места, и игра повторяется.

КРУЖКИ И ЗВЁЗДОЧКИ

Дети катаются по всему залу в рассыпную. По сигналу «Кружки» они собираются вокруг круга, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, дети кружатся, затем вновь бегают в рассыпную. На сигнал «Звёздочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом к центру, ребята соединяют правую и левую руки вверху, а свободные руки отводят в стороны.

САЛОЧКИ

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные учащиеся произвольно располагаются по всему катку. По сигналу учителя все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой), те кого осалил водящий, отходят в сторону до конца игры. Последний пойманный становится водящим. Выигрывает тот водящий, кто поймает всех за меньшее время.

Вариант:

а) водящим становится тот, кого первым осалили. б) водящий не имеет права салить тех, кто присел.

ДЕНЬ И НОЧЬ

Дети делятся на 2 команды. Одна "Ночь", другая "День" Команды становятся спиной друг к другу на середине поля. По сигналу «День» команда " Ночь" убегает на свою сторону, а участники команды "День" салят убегающих и наоборот. Выигрывает та команда, в которой больше число детей сумели осалить детей из другой команды.

ПРОВЕДИ ШАЙБУ

Дети выстраиваются в 2-3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 5-8 м. от старта стоит кегля. У первых в колонне в руках клюшка, а на полу шайба. По сигналу дети, стоящие впереди колонны, бегут к кегле, огибают ее и возвращаются назад, ведя клюшкой шайбу. Клюшка передается следующему игроку в колонне. Победит та команда, которая закончит первой.

Приложение 2.

Консультация для родителей № 1.

«Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер».

В зимнее время года — это любимые всеми новогодние праздники, и возможность интересного время провождения. А наиболее популярными среди зимних развлечений являются катание на лыжах или коньках. Хотя если сравнивать между собой коньки и лыжи, то победят, скорее всего, коньки. Дети катаются на коньках с огромным удовольствием. Причин этому несколько. Во-первых, коньки дают больше возможностей для увлекательных игр, нежели лыжи. Во-вторых, мобильность на коньках выше, а в детском возрасте это достаточно актуально. Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставы, связки, воспитывает чувство равновесия, координации движений.

Как выбрать коньки? Коньки бывают разных видов, но наилучшим вариантом для обучения являются коньки хоккейные или фигурные, поскольку имеют желобковую заточку. Подбирайте коньки строго по размеру ноги ребенка, это тоже вопрос безопасности, не говоря уже об удобстве. Ботинки коньков нужно плотно зашнурованы, чтобы ноги были жестко зафиксированы – так ребенок избежит вывихов. Не забывайте, что лезвия коньков должны быть остро наточенными. В тупых коньках ребенок будет часто падать и, как следствие, его энтузиазма надолго не хватит. Коньки нужно надевать непосредственно у катка и ни в коем случае не дома. Только представьте себе, как устанут детские ножки, пока ребенок доберется до катка на коньках.

Одежду лучше подобрать так: То, что надето ближе к телу, должно быть из натуральных материалов, а верхнюю одежду, напротив, желательно выбирать синтетической. Так малышу будет тепло, и при этом снег будет соскальзывать с синтетической куртки, а не налипать на ней. Не забудьте и о запасных варежках. Дети катаются на коньках сначала неуверенно, часто падают, и первые рукавички непременно успеют насквозь промокнуть от снега.

Осваивать коньки нужно именно на льду. То есть плотно утопанные снежные дорожки, тротуары или даже идеально ровная поверхность проезжей части не приемлемы. Наверное, понятно почему. Все-таки снег и лед не идентичны, а на тротуаре вам непременно будут встречать неровности кочки, рытвины. Что же касается опасности проезжей части, то тут и говорить нечего.

Чтобы поскорее научиться двигаться на льду, советуем еще до выхода на каток поупражняться дома. Немного потопайте по полу, надев на лезвия чехлы, чтобы и коньки не затупить, и пол не испортить. Или подстелите старый половик. Походив по комнате, почувствуйте устойчивость. Первые

шаги на коньках самые трудные. Малыш первый раз выйдет на лед очень беспомощным, поэтому сразу учите ребенка правильно падать: сгруппировавшись на бок. Так же научите ребенка самостоятельно вставать. Если заметите, что малышу еще нелегко даются новые движения, то пусть он почувствует скольжение. Для этого повозите его на буксире: двигайтесь по льду лицом к ребенку, а ребенок пусть держится за клюшку, и веревку или лыжную палку, протянутую вами. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо держал равновесие. Именно поэтому и нужно использовать предметы. Ведь на ваших руках ребенок может просто повиснуть. Чтобы научить ребенка кататься на коньках, посвятите немного времени умению балансировать и сохранять равновесие. Затем попробуйте легонько подтолкнуть его, чтобы он катился на двух параллельно стоящих на льду ногах. Понемногу усложняйте упражнения, вводя повороты. Умение делать крутой поворот коньками в сторону – это уже умение тормозить, а такой навык, согласитесь, не менее важен, чем само умение ездить. Очень важно, кроме того, научить ребенка, чтобы для начала движения он отталкивался не зубцами на носке конька, а всем лезвием. Это умение даст толчок к тому, чтобы малыш научился на коньках бегать, а также ездить не только вперед, но и назад. Если ребенок уже нормально стоит на коньках, поиграйте с ним в догонялки или в хоккей. Во время таких игр, даже самые робкие дети забывают свой страх и уже через полчаса весело догоняют вас. А сколько впечатлений и положительных эмоций оставляет такая игра у ребенка!

«Как выбрать детские ролики»

Хорошие ролики стоят немало, а нога ребенка растет не по дням, а по часам. Естественно, что менять коньки каждые полгода будет накладно и производители, прекрасно осознавая это, выпускают модели роликов с раздвижным ботинком, который можно постоянно подгонять по постепенно растущей ноге. На моделях раздвижных роликов указывается минимальный и максимальный размер.

Коньки различаются по конструкции ботинка на так называемые "мягкие" и "жесткие" ролики. У тех и других есть свои минусы и плюсы, на которые стоит обратить внимание. Роликовые коньки с мягким ботинком комфортнее. Они лучше вентилируются, но их приходится тщательно и долго зашнуровывать, помня о том, что слишком сильно перетягивать ноги нельзя - нарушается кровообращение, но нельзя и завязывать их слишком слабо - чревато растяжениями и травмами суставов. Здесь стоит упомянуть о «быстрой шнуровке» (quick lace system), упрощающем обувание роликов.

Жесткий пластиковый ботинок - это уже практически история роликовых коньков для взрослых, однако их все еще продолжают выпускать для детей. Наверное, потому что яркий красный, синий или зеленый пластик ботинка весьма притягателен для детского взора.

При выборе роликов обратите внимание:

На ботинки. Они должны быть легкими, прочными, с хорошей вентиляцией. Для ребенка лучше выбрать мягкий ботинок,

На колеса. Выбирайте мягкие, полиуретановые, они создают комфортное катание и более безопасны на неровном асфальте,

На подшипники - самую важную деталь роликовых коньков. Именно от их качества зависят скорость катания и долговечность самих роликов. Самое высокое качество имеют подшипники АВЕС-7, однако они требуют более осторожного обращения, так как боятся грязи. Для ребенка вполне подойдут подшипники АВЕС-3 или АВЕС-1,

На защиту: наколенники, налокотники, перчатки, шлем.

На носки: спортивные носки отличаются от "обычных" двумя основными качествами. Первое - благодаря применению качественной спортивной синтетики они впитывают минимум влаги, пропуская ее дальше, в ботинок ролика. За счет этого даже при длительном катании не возникает дискомфорта - носки не становятся липкими, не хлюпают и не скользят. Чтобы ноги не скользили даже в мокрых носках, в зонах, особенно активно соприкасающихся с ногой и обувью, ткань делается более плотной и "цепкой". Это второе отличие спортивных носков.

Если выбор в магазине ограничен и специальных "роликовых" носков нет, подойдут любые носки для летних видов спорта - трекинговые, велосипедные и т.п. Главное при покупке - выверните носок наизнанку и проверьте, что с внутренней стороны нет грубых швов. Покупать лучше сразу две-три пары, чтобы обеспечить ребенка чистыми и сухими носками даже при ежедневном катании.

Консультация для родителей № 2.

Что важно знать?

Прежде чем выпускать ребенка на асфальт или на каток, необходимо сначала потренировать его дома, чтобы научить держать равновесие. Для этого подойдет любая поверхность – линолеум, деревянный пол и даже ковер. Эти упражнения обязательны и очень важны для детей.

- Встаньте прямо, коньки на ширине таза, суставы чуть согнуты, руки вытянуты вперед. Ноги должны быть устойчивыми, не дрожать, колени выпрямлять нельзя. Корпус не наклонять.
- Постояв в таком положении какое-то время, начинайте двигаться: немного походите, слегка наклонитесь, присядьте, развернитесь... Попробуйте подпрыгнуть и повторите снова.
- Пришло время постоять на одной ноге. Поднятую ногу осторожно вынесите вбок, вперед, назад... Главная задача этого упражнения – почувствовать равновесие.
- Теперь нужно попробовать чуть оттолкнуться и, если покрытие позволяет, немного проскользнуть вперед, при этом сохраняя стойку. Соблюдайте устойчивость.
- Не бойтесь падать. Главное – контролируйте падение, чтобы по максимуму использовать защиту. Старайтесь упасть так, чтобы первый удар пришелся на колени, а затем на руки. Если тянет падать назад – еще раз потренируйте стойку из первого пункта.

В чем польза этих упражнений? Прежде всего, в том, что они помогают преодолевать страх, который зачастую сковывает движения и мешает быстро реагировать. Ведь чего боятся дети? Правильно, боли. Боятся, что упадут и получат травму. Поэтому, с помощью этих несложных упражнений ребенок узнает страх «в лицо», и половина проблемы уже будет решена.

Катание на роликах и коньках на льду

- Первый и очень важный пункт перед началом катания - выбор места для катания. Это должна быть ровная площадка без луж и песка, потому как песчинки могут забиваться в подшипники, в результате чего колеса перестают прокручиваться. Также нужно исключить мокрый либо раскаленный асфальт, это небезопасно – ребенка может занести вперед, а ролики местами будут излишне скользить. Соответственно должен быть специально оборудованный каток с отведенным местом для катания детей.

- Первое время детей, конечно же, нужно страховать, но не таскать за руку. Лучше всего придерживать за плечи, либо идти впереди него спиной вперед, вытянув руки навстречу ребенку.
- Поначалу дети не получают удовольствия от катания на коньках. Чтобы начать передвигаться, ребенку необходим стимул. Предложите ему доехать, например, до клумбы и показать маме, как он здорово научился. Это его подбодрит, ему захочется доказать, что он действительно научился.
- Если при катании на коньках ребенок упал – не спешите его поднимать. Встаньте на четвереньки рядом с ним и попросите его сделать то же самое. Потом покажите, как нужно правильно вставать. Ребенок должен научиться этому сам, без посторонней помощи.
- Детям сложно кататься по никак не обозначенным площадкам. Поэтому необходимо включить фантазию и придумать какие-нибудь интересные обозначения. Например, нарисовать мелом линии, разметить границы фишками или очертить змейкой траекторию.
- Не заставляйте кататься ребёнка на коньках дольше положенного времени, особенно если учесть, что поначалу дети быстро устают. И самое важное – не забывайте хвалить и подбадривать!